

NAYELI NATERAS

¿Por qué estás cansada aunque descanses?

Guía gratuita de autocuidado con explicación clara de desde el cuerpo, las emociones y el contexto en el que vivimos.

ANANDI PODER FEMENINO

Bienvenida seas, *querida mujer*

Si estás leyendo esto, probablemente conoces la sensación de: *paras un poco, duermes, intentas cuidar de ti y aun así sigues cansada.*

***No es un cansancio puntual.
Es un cansancio que se instala y vuelve.***

Muchas mujeres viven esto en *silencio*, preguntándose si están exagerando, si les falta disciplina o si simplemente *"ya no pueden con tanto"*.

Esta guía existe para decirte algo importante desde el inicio:

***Tu cansancio tiene sentido.
No es una falla personal.***

Aquí **NO** vas a encontrar fórmulas mágicas ni listas de hábitos imposibles.

Vas a encontrar ***comprensión, contexto y una primera forma de escucharte sin exigencia.***

El cansancio que no se va

No todo el cansancio es igual.

Hay un **cansancio lógico**: el que aparece después de un día intenso, una mala noche o una semana exigente, ese cansancio suele aliviarse con descanso.

Pero hay **otro tipo** de cansancio, mucho más común en mujeres, que funciona distinto:

- *despiertas cansada,*
- *funcionas durante el día,*
- *llegas a la noche agotada,*
- *descansas...*
- *y al día siguiente, vuelve.*



Este cansancio sostenido no significa que estés haciendo algo mal. Significa que algo importante no está siendo considerado.

Durante mucho tiempo, a las mujeres se nos enseñó a seguir funcionando incluso cuando el cuerpo pedía otra cosa.

Aprendimos a normalizar el agotamiento, a empujarnos un poco más.

*El problema no es solo cuanto haces.
Es desde donde lo estás sosteniendo.*

No es solo físico: *qué pasa en tu cuerpo*



Tu cuerpo no es una máquina que se apaga cuando paras.

Cuando vives durante mucho tiempo en exigencia, alerta o sobrecarga, tu sistema nervioso aprende a mantenerse activo incluso cuando intentas descansar.



Eso significa que:

- el cuerpo no entra fácilmente en estados profundos de recuperación,
- el descanso no siempre se traduce en alivio,
- la sensación de cansancio persiste.



Esto NO quiere decir que tu cuerpo esté roto. Quiere decir que está adaptado a sobrevivir, no a recuperarse.

Aunque el cuerpo esté quieto, por dentro sigue en marcha.

Entender esto cambia algo importante: el cansancio deja de ser una debilidad y pasa a ser una señal.



Lo emocional *también cansa*

Hay un cansancio que no se ve, pero pesa.

Cuando vives durante mucho tiempo en exigencia, alerta o sobrecarga, tu sistema nervioso aprende a mantenerse activo incluso cuando intentas descansar.

El cansancio de:

- estar siempre atenta,
- sostener emocionalmente a otros,
- pensar, planificar, anticipar,
- adaptarte sin parar.

Esto se conoce como carga mental y afecta de manera desproporcionada a las mujeres.

Cuando las emociones no tienen espacio para ser reconocidas o expresadas, el cuerpo suele hacerse cargo.

No porque las emociones sean un problema, sino porque necesitan salida.

Sostenerte sin pausa, sin permiso para sentir, sin espacios de descarga, *también agota.*

No es debilidad emocional. Es falta de condiciones para regularte.

El cansancio también es cultural

No todo lo que sientes nace en ti.

Vivimos en un **sistema** que valora la productividad constante, la disponibilidad y el **"poder con todo"**. En ese contexto, el cansancio femenino se vuelve invisible o se interpreta como un problema personal.

A muchas mujeres se nos enseñó que:

- parar es egoísta,
- descansar es un premio,
- cuidarse es algo que se hace cuando sobra tiempo.



Estas ideas no aparecen solas, se heredan, se aprenden y se refuerzan.

Entender el componente cultural del cansancio no quita responsabilidad personal, pero quita peso innecesario, amplía la mirada y devuelve contexto.



Una pausa consciente

Te propongo algo simple.

No para hacerlo perfecto, sino para escucharte.

Pausa breve (3 minutos)

1. Si puedes, siéntate con los pies apoyados en el suelo.
2. Coloca una mano en el pecho y otra en el abdomen.
3. Inhala por la nariz contando hasta 4.
4. Exhala lentamente por la boca contando hasta 6.
5. Repite durante un par de minutos.

Mientras respiras, observa:

- cómo se siente tu cuerpo ahora?
- ¿hay tensión, cansancio, alivio, resistencia?

No intentes cambiar nada.

Solo registra.

Esta pausa no resuelve el cansancio, pero empieza a cambiar la relación con él.



Lo que esta guía hace (y lo que no)

NO hace:

- Esta guía no elimina el cansancio.
- No promete soluciones rápidas.

SI hace:

- ponerle palabras a lo que te pasa,
- devolverle lógica a tu experiencia,
- quitar la culpa,
- abrir una puerta a un cuidado más profundo

**El cansancio no se aborda solo con descanso.
Se aborda con comprensión, regulación y reorganización.**

Eso requiere un proceso más amplio, respetuoso con tu cuerpo, tus emociones y tu vida real.

Si algo de lo que leíste resonó contigo, no es casualidad.

Muchas mujeres están cansadas por *razones que nunca les explicaron.*

La pregunta no es cómo rendir más, sino **cómo empezar a escucharte sin exigirte.**



Puedes volver a esta guía cuando lo necesites.

Y empezar, poco poco, a tratar tu cansancio como lo que es: **una señal legítima, no un defecto.**

Tu guía en *autocuidado femenino* y mentora en *educación menstrual*

El autocuidado NO empieza haciendo más, empieza comprendiendo mejor.

Soy educadora menstrual y guía en autocuidado femenino egresada del ITESM-CCM como Lic. en Comercio Internacional y una Maestría en Psicopedagogía, especializada en la práctica de yoga, meditación y diversas técnicas de sanación energética.

Mi nombre es **Nayeli Nateras** de @AnandiPoderFemenino y estoy para acompañarte, si tienes preguntas o buscas ayuda adicional, estoy para ti.

¡Que tu descubrir esté lleno de confianza, comprensión y sabiduría!



Ciclos que transforman



AnandiPoderFemenino